

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»**

На 1 марта 2024 года

Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция		
			ясли	сад	
1.	<i>Каша кукурузная на молоке с маслом</i>		<i>180/2</i>	<i>200/3</i>	
2.	<i>Кофейный напиток с молоком</i>		<i>160</i>	<i>180</i>	
3.	<i>Бутерброд с сыром</i>		<i>42</i>	<i>56</i>	
	<i>2 завтрак:</i>				
4.	<i>Бифидок</i>		<i>140</i>	<i>140</i>	
К/КАЛ: 472,65			Б: 16,87	Ж: 19,67	У: 66,78
ОБЕД					
1.	<i>Рассольник «Ленинградский» на м/к</i>		<i>160/5</i>	<i>180/8</i>	
	<i>бульоне со сметаной</i>				
2.	<i>Гуляш из отварного мяса</i>		<i>60</i>	<i>70</i>	
3.	<i>Пюре картофельное</i>		<i>110</i>	<i>130</i>	
	<i>Икра свекольная</i>		<i>40</i>	<i>50</i>	
4.	<i>Чай с лимоном</i>		<i>150/5</i>	<i>180/6</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30</i>	<i>37,4</i>	
К/КАЛ: 612,36			Б: 28,31	Ж: 26,16	У: 63,57
ПОЛДНИК					
1.	<i>Булочка домашняя</i>		<i>60</i>	<i>70</i>	
2.	<i>Сок фруктовый</i>		<i>140</i>	<i>147</i>	
3.					
К/КАЛ: 226,08			Б: 4,62	Ж: 4,81	У: 37,63

Всего на одного ребенка в день: 1311,09 к/кал